

《两个素食者的创意厨房》  
获新浪博客大赛  
生活类金奖

# 两个素食者的 创意厨房

不生病的  
美味素食

笨鸟 土豆泥 著

继续跟笨鸟学**做菜**……

第一次跟笨鸟学**种菜**……

- ◆180道四季素食菜谱，吃出健康和快乐
- ◆不使用肉、蛋、葱、蒜、味精、鸡精、酒，依然能做出美味佳肴
- ◆笨鸟独家披露15篇有机蔬菜种植心得

浙江科学技术出版社



# 两个素食者的 创意厨房

不生  
病的美  
味素食

笨鸟 土豆泥 著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

两个素食者的创意厨房2/笨鸟, 土豆泥著.——

杭州: 浙江科学技术出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5341-3823-2

I. ①两… II. ①笨… ②土… III. ①素菜—菜谱  
IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第070847号

书 名	两个素食者的创意厨房2
著 者	笨鸟 土豆泥
出版发行	浙江科学技术出版社 地址: 杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006 联系电话: 0571-85170300-61704 E-mail:sd@zkpress.com
排 版	烟雨
印 刷	北京佳信达欣艺术印刷有限公司
经 销	全国各地新华书店
开 本	787×1092 1/16
印 张	13.5
字 数	130 000
版 次	2010年5月第1版 2010年5月第1次
印 数	10000
书 号	ISBN 978-7-5341-3823-2
定 价	29.80元

版权所有 翻版必究

(本书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋东 封面设计 烟雨



# CONTENTS

## 目录

春

### 家常素菜

- 春笋炒豌豆…9
- 豆瓣香椿…10
- 豆泥海苔卷…11
- 豆皮苦菊苗手卷…12
- 剁椒砂锅莴笋…13
- 番茄圆白菜…14
- 番杏蘸酱…15
- 腐乳汁炖土豆…16
- 减肥魔芋冻…17
- 凉拌芥兰荸荠…18
- 麻酱菠菜  
(附自制芝麻酱)…19
- 荸荠荷兰豆…20
- 木耳豌豆…21
- 荞麦苗甜椒沙拉…22
- 青白双笋…23
- 青菜豆花…24
- 鲜榨菜拌海带…25
- 清蒸海带卷…26
- 四喜烤麸…27
- 香椿豆腐…27
- 红烧小萝卜…28
- 油泼辣子…29

### 滋润汤水

- 白玉菇春笋汤…30
- 板栗玉米糖水…31
- 凤尾竹荪汤…31
- 桑葚酵素果汁…32
- 香菇春笋汤…33
- 鱼腥草红枣茶…34

### 养人五谷

- 椒盐发面火烧…35
- 菌菇刀削面…37
- 麻酱花卷…38
- 荠菜团子…39
- 荠菜馄饨…40
- 香椿饭团…41
- 香椿冷面…41
- 雪菜蚕豆馅馄饨…42

### 休闲零食

- 拌饭芝麻海苔…44
- 桂花荸荠…45



# CONTENTS

目录

夏

## 家常素菜

- 豆豉尖椒苦瓜···47
- 懒人版虎皮尖椒···48
- 黄瓜炒花菇···49
- 坚果仁烧茄子···49
- 咖喱南瓜···50
- 烤麸炒黄瓜···51
- 烤麸小油菜···51
- 凉拌烤麸蕨根粉条···52
- 老干妈拌豆腐皮···53
- 凉拌苦瓜···54
- 凉拌土豆丝···55
- 西芹芦笋芒果···56
- 麻酱冬瓜···57
- 炆拌黄瓜条···58
- 茄子烧魔芋···59
- 松仁豆腐···60
- 松仁莴笋···60
- 酸辣长豆角···61
- 五彩有机大拌菜···62
- 香辣炒南瓜···63
- 冰镇苦瓜···64

## 滋润汤水

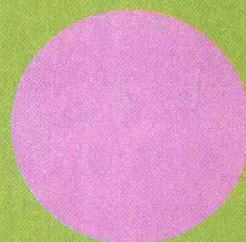
- 便利柠檬冰···65
- 醇香大麦茶···66
- 烤麸丝瓜汤···67
- 香甜玉米汁···68
- 薏米杏仁露···69

## 养人五谷

- 红豆薏米粥···70
- 莲藕莲子绿豆汤···71
- 藕丝绿豆薏米粥···71
- 青辣椒凉面···72
- 三合油凉面···73
- 双茄拌面···74
- 西葫芦烩年糕···75
- 紫米花生小粽···76
- 香菇黑豆咸粽···77
- 茴香素水饺···78
- 芝麻酱凉面···78
- 荞麦扒糕···79
- 西葫芦菜卷···80

## 休闲零食

- 芒果冰棍···81
- 桑葚果肉冰棍···82
- 乌梅冰棍···83



# CONTENTS

目录

秋

## 家常素菜

- 酸梅藕片…85
- 糖醋嫩姜片…86
- 醋熘嫩姜红薯丝…87
- 辣椒炒藕丁…88
- 荷兰豆炒藕片…89
- 红豆沙藕夹…90
- 酱烧甘露…91
- 烤麸炒尖椒…92
- 麻仁南瓜干丝…93
- 彩椒炒豆芽…94
- 酸辣甘露…95
- 甜辣萝卜干…96
- 腰果炒甘露…97
- 黑豆炒菜心…98
- 清炒佛手瓜…99
- 五香干丁…100

## 滋润汤水

- 什锦蔬菜汤…101
- 百合雪梨银耳汤…102
- 芸豆南瓜汤…103
- 莲藕山药汤…104
- 折耳根炖莲藕…104

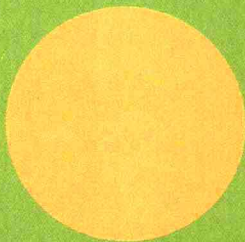
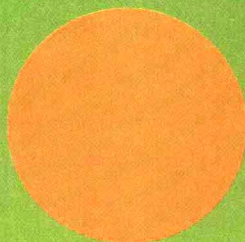
## 养人五谷

- 番茄豆酱面…105
- 椒盐盘丝卷…106
- 芝麻酱糖饼…107
- 三黄煎饼…108
- 糖三角…109

- 改良版贴饼子…110
- 两碗紫米粥…111
- 香菇油菜素包…112
- 四美拌饭…113

## 休闲零食

- 红薯干…114
- 红豆山药泥…115



# CONTENTS

## 目录



### 家常素菜

- 醋熘白菜···117
- 豆豉辣椒蒸芋头···118
- 豆豉尖椒土豆片···119
- 干豆角炖红蘑···120
- 家常烧豆腐···121
- 辣腐乳汁烧黄豆···122
- 木耳山药炒青椒···123
- 冬笋烧黄豆···124
- 香菇炖花生···125
- 袖珍苜蓿芽手卷···126
- 茶香豆腐干···127
- 冬瓜盅···128
- 黄豆烧海带···129
- 简易豆腐脑···130
- 酱拌土豆···131
- 椒油炆芹菜···132
- 咖喱土豆···133
- 剁椒木耳豆腐···134
- 麻辣萝卜丝···135
- 什锦素火锅···135

### 滋润汤水

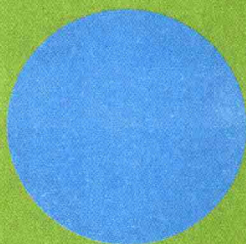
- 核桃露···136
- 红枣银耳羹···137
- 黄芪大枣汤···138
- 精制杏仁茶···139
- 雪莲果甜玉米汤···140

### 养人五谷

- 过桥米线···141
- 黑米黑豆浆···142
- 红枣棒楂粥···143
- 栗香红豆饭···144
- 糯米枣泥年糕···145
- 山药紫米饭···146
- 什锦香菜水饺···147
- 紫米汤圆···148
- 烤麸盖饭···149
- 圆白菜炒饼···150

### 休闲零食

- 松子棒棒糖···151
- 桂花芸豆凉糕···152





# CONTENTS

## 目录

### 我的半有机生活

#### 家常素菜

- 红豆南瓜盅…155
- 酸甜樱桃萝卜…156
- 果汁瓜条…157
- 雪梨黄瓜丝…158
- 茴香拌黄豆…159
- 酱油炒黄瓜…160
- 辣炒飞碟西葫芦…161
- 凉拌茼蒿…162
- 麻酱茄泥…162
- 纳豆蔬菜沙拉…163
- 纳豆辣酱…164
- 生拌茄子…165
- 香菇油菜豆腐…166

枣泥姜丝苦瓜…167

五彩萝卜丁…168

#### 滋润汤水

- 鲜红薯叶花生汤…169
- 南瓜玉米花生汤…170
- 紫背天葵大枣汤…171

#### 养人五谷

- 扁豆焖面…172
- 开花馒头…173
- 红枣夹饼…174
- 麻香南瓜包…175
- 茄子馅包子…176
- 油菜泡饭…177

#### 随心所欲吃薄荷

- 薄荷茶…178
- 薄荷冰莲子…178
- 薄荷柠檬苏打汽水…179
- 薄荷冰粥…179
- 薄荷饼…180



### 笨鸟学种菜

- 笨鸟学种菜（一）：我的未来不是梦…183
- 笨鸟学种菜（二）：有苗也愁长…185
- 笨鸟学种菜（三）：不经历风雨怎能见彩虹…187
- 笨鸟学种菜（四）：庄稼一枝花，全靠肥当家…189
- 笨鸟学种菜（五）：我家有菜初长成…192
- 笨鸟学种菜（六）：给我一个小小的家，蜗牛的家…193
- 笨鸟学种菜（七）：幸福像花儿一样…195
- 笨鸟学种菜（八）：熟能生巧，渐入佳境…197
- 笨鸟学种菜（九）：黄瓜兄弟叫顺滑…199
- 笨鸟学种菜（十）：挑战不可能完成的任务…201
- 笨鸟学种菜（十一）：初秋的果实…203
- 笨鸟学种菜（十二）：番茄开花，辣椒红了…205
- 笨鸟学种菜（十三）：秋播开始，肥猫安家…207
- 笨鸟学种菜（十四）：菜园搬家，肥虫惊魂…209
- 笨鸟学种菜（十五）：省心不过油麦菜，给点阳光就灿烂…211



## 序

一提起“素食”，您会联想起什么？如果是十年前，您一定会想到那些吃斋念佛的老婆婆。但是近些年来，有越来越多的人出于健康、环保、动物保护等方面的原因而心甘情愿地成为了素食者。现如今更是有一大批时尚的年轻人加入了“乐活”一族，他们吃有机食品，穿棉布衣服，购物自备布袋，出门靠步行或骑自行车，崇尚健康可持续的生活方式。（“乐活”一词缘于“LOHAS”，是美国社会学家保罗·雷在1998年提出的，由“lifestyles of health and sustainability”中每个单词的第一个字母组成。保罗对乐活族的定义为：“一群人在做消费决策时，会考虑到自己与家人的健康和环境责任”，强调了健康与环境责任。）乐活一族中有相当多的素食者，因为素食的生活方式与健康、环保有着千丝万缕的联系。

因为素食，有缘认识了一些热衷于环保公益事业的朋友。他们都在身体力行地做着力所能及的事情，宣传健康环保的知识，义务翻译国外优秀的环保纪录片等等。随着哥本哈根气候峰会的召开，环保知识在我国得到了空前地普及，低碳减排的观念已融入我们每个人的生活当中。有研究指出，牲畜及其副产品的温室气体排放至少占全球总排放的51%，限制畜牧业的发展正是减少碳排的有效手段之一。因此，一些有识之士联合提出了“每周吃一天素”的倡议。无论是对自己的健康还是对地球的健康，都是有百利而无一害。

让我们对日趋恶劣的生态环境都担负起一份责任吧。

笨鸟





## 春笋炒豌豆

常常听到家在南方的同事说起芦蒿、水芹、马兰头等等我连见都没见过的南方菜，同事抱怨说来北京之后就再也吃不到那些美味清香的菜了。我很羡慕南方的同学，有那么丰富的菜品可以选择，上市时间也比北方早得多。在菜谱上见到一个春笋蚕豆瓣，去菜市场里转了一圈，新鲜的青蚕豆还没上市呢，但是已经有鲜豌豆了，豌豆粒炒着吃也很香的，就用豌豆代替蚕豆吧。鲜香脆嫩的春笋加上清香甜嫩的青豌豆，不需要特别的烹饪技巧和过多的调味料，保留食材本身的味道也许就是最好的做法。

**原料** 春笋、鲜豌豆粒、  
油、盐

### 做法

1. 春笋去皮切成滚刀块，在加了盐的开水里滚煮5分钟捞起沥干。这一步是为了去除春笋中含有的大量草酸。
2. 炒锅烧热放油，先放入春笋块略炒，再加入豌豆粒，调入盐炒熟即可。



## 豆瓣香椿

豆瓣我所欲也，香椿亦我所欲也，二者可否兼得？只需一勺烩也。

**原料** 鲜蚕豆瓣、香椿、油、盐

### 做法

1. 蚕豆瓣在开水锅里滚煮二三十秒，迅速捞起。不熟的蚕豆有毒，所以我总是焯过再炒，更安心一些。
2. 香椿洗净，在开水中焯烫至变成绿色，捞起过凉水冲凉，挤干切碎。
3. 炒锅烧热，先用一点油炒香蚕豆瓣，再放入香椿末，加盐，炒匀即可起锅。



## 豆泥海苔卷

超市食品区里有个1元特价区，堆在这里的商品都只卖一块钱，一般都是些烤馍片、饼干之类的。那天我突然在一堆花花绿绿的饼干中发现了小包装的波力海苔，这可是好东西，立马钻进去刨出好几包。我喜欢这种即食海苔，更喜欢里面大包的干燥剂，可以放在食品罐里防潮，经常用得着。这次海苔买得多，除了当零食直接吃的，还做了一些豆泥海苔卷。

**原料** 青蚕豆、海苔（或者把寿司紫菜裁成小块）

### 做法

1. 除去豆荚的青蚕豆在沸水中煮七八分钟，捞起，过凉水冲凉，再剥去外皮。
2. 把蚕豆瓣装在保鲜袋中，用擀面杖压成泥。
3. 取一小片海苔，铺上一层豆泥，就这样简单地折起来。
4. 也可以像做寿司一样卷成圆筒状，再切开，看起来更漂亮。

 鸟语：

即食海苔本身就是有咸味的，所以蚕豆泥中无需加盐。如果用寿司紫菜，就要在蚕豆泥中加少许盐调味。



## 豆皮苦菊苗手卷

在菜市场买菜的时候，发现一种长得像草一样，以前从来没见过的菜。菜贩介绍说这个菜叫苦菊苗，清热去火，可以生吃。买了一点回来尝尝，果然清香爽口，一点都不苦。

**原料** 豆腐皮、苦菊苗、  
彩椒、盐

### 做法

1. 苦菊苗清洗干净，用盐水泡10分钟，冲洗两遍，沥干。
2. 彩椒洗净切成条。
3. 把豆腐皮裁成大小适中的正方形，豆腐皮如果是咸味的，直接卷入苦菊苗和彩椒即可，如果没有咸味，就要先涂上一层甜面酱，使其有咸味，再卷入生菜。

 鸟语：

1. 苦菊苗柔软蓬松，分量轻，不要买多了，买上2两就足足一大盘子了。
2. 如果买不到苦菊苗也可以用其他能生吃的菜代替，豆腐皮和生菜堪称绝配，哪怕就用豆腐皮卷着甜椒都特别好吃。

## 剁椒砂锅莴笋

我们公司附近有很多家饭馆，在吃腻了工作餐的时候大家也会出去换换口味。虽然我每天自己带饭，可同事们还是常常拉着我一起出去吃。前几天去了公司对面的一家湘菜馆，吃到一个素的砂锅莴笋，很好吃。回来试做了一下，味道和在饭馆里吃到的差不多，做法挺简单的，介绍给大家，可以做来尝尝。

 鸟语：

1. 莴笋本来就可以生吃的，别烧太长时间，没有砂锅就用炒菜锅也行。

2. 莴笋容易吸咸味，所以如果剁椒很咸，不放盐也行。

3. 市场上能买到的瓶装剁椒有的里面有蒜，有的没蒜，各位可根据自己的需要来选择。

**原料** 莴笋、剁椒、油、盐

### 做法

1. 莴笋去皮，切成4厘米长的条；剁椒一勺备用。
2. 坐锅热油，先炒莴笋，再加入剁椒，略炒，可酌情加一点盐。
3. 将炒过的莴笋移入砂锅中，小火焖一会儿即可。





## 番茄圆白菜

**原料** 番茄、圆白菜、  
油、盐

### 做法

1. 将圆白菜洗净切成粗丝；番茄切成小块。
2. 坐锅热油，放入圆白菜丝翻炒，炒至圆白菜软塌时加入番茄块，放适量盐，继续翻炒。
3. 等番茄出汤，圆白菜熟烂时即可出锅。咸鲜口味，适合拌米饭吃。

